

②お子さんと一緒に配信のたよりを確認しながら、健康・安全に関してお話しする時間を作ってください



ほけんだより

せいざ しょうがっこうほけんしつ
精義小学校 保健室 第14号



たよりはロイロノ
ートにも配信して
います！

あけましておめでとうございます。

ふゆやす げんき す
冬休みは元気に過ごせましたか？まだまだ油断できない感染症に負けないよう、は
やね・はやおき・てあらいをして、元気な体をつくりましょう。1月から3月までの3
か月は、あっという間です。体調に気をつけながら、残り少ない今の学年を楽しく過ごしま
しょう。みなさんが、笑顔ですごせる1年になりますように！

HAPPY NEW
YEAR!!



《1月保健目標》かぜ・インフルエンザを予防しよう



マスクを着用することで、の
どの乾燥をふせぐ効果がありま
す。咳の症状があるとき
や、感染症流行時はマスク
の着用をおすすめします。マスク
はいつでも使えるよう、ランド
セルにいれておきましょう。

かぜや
インフルエンザを
予防するには



十分な睡眠

はやく寝て、十分に体を休め
ましょう。

十分な栄養



なるべく好き嫌いをせず、バラ
ンスの良い食事をとりましょう。



うがい・手洗い

うがい・手洗いをしっかり行つ
て、体の中に病原体を入れない
ようにしましょう。



換気と保湿

こまめに換気をしましょう。ま
た、室内では加湿器などを使つ
て湿度を保ちましょう。



人ごみを避ける

インフルエンザが流行している
時期は、できるだけ人ごみを避
けましょう。

©少年写真新聞社 2018

「健康目標」をたてよう！

今年1年を健康にすごすためにどんなことにきをつけて過ごしますか???. 書いてみましょう。



今年の健康目標は・・・



うらめん
裏面もあります →



がっこう 学校のペースに少しでも早く心と体がなれて、元気に活動できますよう、
すこ はや こころ からだ
かてい せいかつしゅうかん ご家庭でも生活習慣にかかわって声かけをお願いします。

できているか
□チェックしよう！

さむ 寒一い冬 健康 習慣 意識しよう



- 食べすぎ＆運動不足になりがち。日常生活に運動を取り入れよう。
- インフルエンザやノロイルスの予防にしっかり手洗い習慣を。
- 寒さ自体ストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識してやってみよう。
- 夜更かしないでしっかり睡眠。規則正しい生活習慣はキープ。

さむさにまけずにげんきにすごそう！

さむい冬もあたたかく過ごせる服装の工夫

はだ着を身につける



からだ
体にほどよく
フィットするものにし、
汗でしめった時はとりかえます。

重ね着で空気の層をつくる



ふくあいだ
服の間に
空気の層をつくると、
からだねつに
体の熱が逃げにくくなります。

「3つの首」をひやさない



マフラーや
手ぶくろ、レッグウォーマーなどで
しっかりガードします。

換気のため、暖房をつけていても、窓側・廊下の席や移動教室時も寒さを感じるかもしれません。

あたたかい上着を着用する、手袋などの防寒具を使う、重ね着をするなど工夫をしてください。



☆おうちのかたへ☆

・3学期の発育測定（身長・体重）を実施します。日時は各クラスでお知らせします。結果はプリントを渡しますので、この1年間の成長を、確認してください。お子さんの健康や成長に関して、心配なことなどありましたら、お知らせください。

・雪の日は衣服がぬれることがありますので、着替え（靴下、ズボンなど）のかえをもたせていただくと、気持ちよく学習できると思います。ぬれたものを入れる袋も持たせてください。

けが・病気にきをつけて、1年間元気に過ごしましょう。

